



※写真上側は「こんぶあえ」

## ささみのオレンジ煮

オレンジの爽やかな酸味と甘みがささみとよく合います。

### 材 料 (小学3年生1人分)

- ◇ ささみ・・・・・・・・45g
- ◇ 食塩・・・・・・・・0.2g
- ◇ こしょう・・・・・・・・0.02g
- ◇ 片栗粉・・・・・・・・5.5g
- ◇ とうもろこし・・・・10g

#### 〈 調味料 〉

- ★ 水・・・・・・・・3g
- ★ 三温糖・・・・・・・・2.5g
- ★ 濃口しょうゆ・・・・1g
- ★ オレンジジュース・・4g  
(果汁100%)

### 作り方

- ① ささみに塩、こしょうで下味をつけ片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 鍋に★の調味料を合わせて沸かし、とうもろこしをいれてひと煮立ちさせる。
- ③ ②のタレに①を混ぜ合わせる。

※中学生は1.3倍の量で作っています。人数によって量を調節してください。